Человек, который старается всем угодить

Психология

Пока ты не способен сказать «нет», твоё «да» бессмысленно…

Ошо

Вы когда-нибудь делали что-то, что на самом деле вовсе не хотели делать? Вы когда-нибудь меняли свое мнение, просто потому, что кому-то это не нравилось? Если ваш ответ «да», значит вы из тех людей, кто может или привык угождать другим. В любом случае, если вы готовы подчинить себя мнению или позиции других людей без всякого на то основания или уважительной причины, то, скорее всего, вы стремитесь кому-то угодить. Угождающий человек делает что угодно, чтобы угодить другим, просят ли их об этом, или человек сам «понимает», что люди хотят от него. Такой человек ставит себя на ступень ниже других людей, отдавая приоритет другим значимым (как в позитивном, так и негативном плане) для него людям.

Что стоит за угождающим поведением?

Для некоторых угождающие люди кажутся самыми приятными и дружелюбными. Многие даже стараются им подражать. Но в действительности угождающим человеком быть весьма тяжело, потому что в его жизни не остается места для себя, своего мнения и собственно своего «Я».

Иногда мы задаемся вопросом, как кто-то может быть таким самоотверженным, посвящая другим все свою жизнь и интересы? У таких людей, безусловно, есть свои собственные мнения, симпатии и мысли, но они всегда стараются приспосабливать и изменять их, чтобы угодить другим.

Корень самопожертвования таится в том, что таким людям не хватает уверенности в жизни, и они жаждут поддержки извне. Их базовая потребность в безопасности и самооценка основаны только на одобрении других людей.

Подобное поведение характерно для травмированных людей, ощутивших себя Жертвами, и решившими отказаться от своего Я, своей подлинной натуры, своей идентичности, ради того, чтобы получать подтверждение своей ценности через служение другому - партнёру, мужу, звезде, начальнику, партии, религии Это характерная модель выживания травмированной души через Спасательство: занимаясь другими проще отвернуться от себя и от своих собственных нерешенных травм и проблем.

Их собственная заниженная самооценка временно выправляется, когда они, служа, угождая или поступая «правильно», становятся покорными чужой воли и интересам, получая в обмен явные или скрытые (а иногда и фантазийные) поощрения и подкрепления своей самооценки. Нередко такое поведение приводит к созависимым отношениям.

Другой причиной угождения и спасательства могут быть внушенные родителями модели долженствования. Такие ситуации наблюдаются, когда ребенок рождается с какой-то определенной целью: "*Ты должен укрепить наш брак*", "*Ты должен сделать нас счастливыми*", "*Ты должен вернуть нам наши вложения в тебя*". "*И вообще - жить для себя - греховно. Нужно жить для других, как учит религия и коммунистическая партия!*"

Постоянно живя в таком искаженном мире, такие люди начинают верить, что, прежде всего, должны цениться, соблюдаться и выполняться желания других людей или групп людей (например, политических партий), а вовсе не свои собственные. Угождающие люди всегда сильно волнуются и тревожатся, если другие отвергнут или изгонят их, если они не будут вести себя в соответствии с ожиданиями других. Угождающие люди постоянно боятся, что их не будут любить, если они перестанут угождать интересам других. Благодаря такому положению угождающие люди всегда находятся в состоянии хронического стресса и тревоги. Делая что-то для себя лично (что приходиться иногда делать, чтобы поддерживать собственную жизнь), угождающие люди испытывают тревогу и беспокойство, что они делают что-то неправильно. Чтобы успокоить себя, они прикладывают усилия для того чтобы вновь заслужить одобрение значимых людей, ожидая связанной со своим угождающим поведением подкрепления самооценки и уменьшения тревоги.

При нарушении этих ожиданий, что бывает весьма нередко, потому что окружающим может быстро надоесть угождающий и льстивый, явно не искренний стиль поведения, угождающий человек становится еще более беспокойным и тревожным, хаотично направляя свои усилия на снискание одобрения от кого бы то ни было. Подобный порочный круг приводит к увеличению внутреннего напряжения и, в конце концов, к срыву адаптационных возможностей психики и организма в целом. Это состояние может проявиться в повышенной раздражительности, подавленности, нарушениях сна, повышении артериального давления, болях в сердце, головных болях, нарушениях пищеварения.

Что на самом деле означает – быть угождающим человеком?

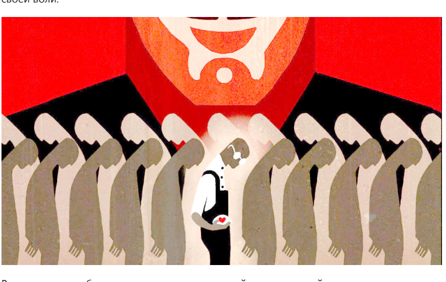
Быть человеком, старающимся всем угодить, на самом деле означает иметь низкую уверенность в себе. Когда мы стремимся любить и ценить, делать приятное и угождать всем вокруг, это означает, что, прежде всего, мы хотим, чтобы другие проявляли внимание, заботу и любовь, которой мы лишены. Стремление угождать и делать хорошо другим – это верный признак отсутствия любви к себе. При этом забота о постоянном угождении другим в тщетной надежде получить в ответ любовь и признание лишает человека сил, создает сильное напряжение, и чрезвычайно затратно по времени и энергии.

Желая получить одобрение, человек может метаться из стороны в сторону, подстраиваясь под взгляды и потребности разных людей. Это процесс может быть бесконечным и просто изматывающим – ведь невозможно угодить сразу всем. То, что вы делаете, может быть приятно одному, но у другого вызовет гнев или раздражение. Такие вещи оставят вас неудовлетворенными и введут в состояние безнадежности и бесполезности, потому что ваша единственная стратегия приспособления к окружающему миру не работает так, как вам хотелось бы, что сильно снижает вашу самооценку.

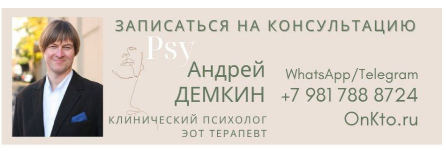
Люди с низкой самооценкой – мишень для манипуляторов

Люди с низкой самооценкой нередко попадают в зависимость от эксплуататоров и манипуляторов, которые пользуются такими несчастными людьми в своих целях, подкрепляя их низкую самооценку. Например, с опорой на людей с низкой самооценкой тоталитарные режимы и секты воплощают свои идеологические доктрины.

Таким людям с помощью средств массовой информации и идеологизированного искусства, на коллективных сеансах суггестии (партсобрания, тимбилдинги, сессии) постоянно внушают, что сам по себе человек и его личные интересы не важны «для общего дела», и лишь полный отказ от своих интересов и целей ради «общего блага» или «великой идеи», подчинения своей воли и интересов «коллективу», «большинству» или «лидеру» являются социально одобряемыми. Зависимые от чужого мнения люди практически без всякого насилия или материального поощрения способны на бесконечный «одобрямс», поддержку «генеральной линии партии», «правильное» голосование на выборах и все остальные возможные виды безответного делегирования своей воли.



В тоталитарных обществах и сектах для правящей верхушки крайне невыгодно наличие независимых людей с достаточной или высокой самооценкой, основанной на личных достижениях и возможностях. В тоталитарных обществах всех видов все силы диктаторов направлены на воспитание зависимых и неуверенных в себе людей, чьи успехи и благополучие должны зависеть исключительно от мнения, ценностей и воли «значимых других», в роли которых может выступать коллектив, партия, религиозная конфессия, вожди или фюреры. Лучшей стратегией для этого является создание для членов секты или общества условий постоянной неуверенности в будущем, лишение способности самостоятельно решать проблемы (часто намеренно создаваемые), обучение идентифицировать успехи «общества» со своими личными успехами и достижениями.



Как выйти из заколдованного круга и перестать угождать людям?

Прежде всего, нужно научиться принимать себя, таким как есть, принимать и ценить свои собственные интересы и потребности. А, во-вторых, нужно просто перестать угождать другим, переступая через свои интересы. Благодаря ряду простых шагов постепенно вырастет уверенность в себе и самооценка:

- Хотя вам может казаться, что вы всегда должны говорить «да», помните, что у вас тоже есть право сказать «нет» или вовсе воздержаться от ответа. Всегда помните, что нужно говорить «нет» всему нежелательному - это является установлением личных границ, защищающих вашу автономию и самоидентичность. Отказываясь уделять свое драгоценное время нежелательным вещам, вы вскоре обнаружите, что это гораздо легче, чем мучиться, делая что-то, что вам на самом деле не нравится. Вы удивитесь, но и окружающие со временем начнут ценить вас больше: люди, которые ценят себя и свое время – вызывают большее уважение, чем всегда на все согласные.
- Сказать «нет» труднее всего в первый раз. Аргументируйте свой отказ веской причиной, но никогда не вдавайтесь в подробности, чтобы не оправдываться: вы ни в чем не виноваты! Поэтому отказываете быстро и однозначно, без многословия, не пытаясь защищать свое решение.
- Будьте уверены в том, что вы говорите – сделайте выбор и не меняйте его. Это создает впечатление, что у вас есть предпочтения, даже если их пока у вас на самом деле и нет.
- Когда вас в очередной раз попросят помочь в чьей-то работе или проекте, подумайте о своей собственной работе и заботах. Не нужно соглашаться только затем, чтобы заслужить одобрение. Помните о том, что важно именно для вас.
- Поначалу все эти шаги могут привести к укорам совести, возникновению чувства вины. Вы можете чувствовать себя эгоистичным, концентрируясь только на себе и своих потребностях. Не нужно себя ломать. Успокойтесь и, если вы хотите помочь другим, установите для этого строгие временные рамки. Например, скажите, что у вас будет только два часа с 18:00 до 20:00 или около того. Это позволит вам управлять своим временем и не отказывать в помощи, если она действительно необходима.
- Вместо того чтобы делать то, что хотят другие, вы должны сосредоточиться на том, кто вы и чего вы хотите достичь в своей жизни. Когда удовлетворение потребностей других становится вашей единственной целью в жизни, вы просто теряете себя. Итак, постарайтесь понять, что вам действительно нравится делать в жизни.
- Всякий раз, когда кто-то просит об одолжении, совершенно нормально сказать, что вам нужно подумать, прежде чем давать обещание. Этот запас времени даст вам возможность подумать, чтобы принять решение без ущерба для своих интересов.
- Всегда думайте, на самом ли деле вы хотите делать то, о чем вас просят. Вспомните о том, как тяжело будет делать что-то против своей собственной воли, и какое вы испытаете облегчение, отказавшись делать сто-то против своей воли. Попробуйте составить для себя список обязательных к выполнению действий, о которых вас обычно просят, и тех дел, от которых вы можете отказаться.
- Всегда проверяйте предложения, которые вам делают другие люди. Посмотрите, могут ли они сделать все это самостоятельно, но при этом все равно просят вас о помощи. Если вами манипулируют, вы имеете полное право отказаться помогать.
- Иногда не нужно ничего отвечать. Для отказа может быть достаточно молчания, красноречивой улыбки или взгляда. Манипулятор в этом случае прекрасно поймет, что вы решили ему не поддаваться.
- Всегда помните, что люди должны чувствовать себя услышанными и понятыми. Так что, хотя вы и собираетесь сказать «нет», проявите уважение и сделайте это вежливо. В старину на этот случай существовала восхитительная формулировка для отказа: «Положительно, нет!»
- Когда просьба поступает от начальника, вы можете не отказываться. Но если просьба исходит от коллеги, не отступайте, если вы можете сказать «нет». Таким образом, вам не составит труда перестать быть человеком, старающимся угодить другим.
- Если вы чувствуете вину за отказы, вспомните, что вы не можете нести ответственность за все, что происходит. Вы никогда не обещали, что будете заботиться обо всем в жизни каждого окружающего в ущерб себе.
- Заботьтесь о себе, награждайте и поддерживайте себя за каждое достижение. Станьте своим лучшим другом, который обходится с вами так, как вы на самом деле заслуживаете.
- Прислушайтесь к тому, что говорит ваше внутреннее Я, и всегда говорите себе о своих же собственных потребностях. Практикуйтесь в том, чтобы быть некоторое время в тишине наедине с собой в течение дня.

Если вам все еще трудно самостоятельно изменить себя и свое отношение к проблеме, если ваша неуверенность мешает вам оставаться в одиночестве и принимать собственные решения, всегда желательно обратиться за психологической помощью.

В эмоционально-образной терапии стремление угождать рассматривается как признак пережитой, но не прожитой психологической травмы, которая привела к расщеплению травмированного Внутреннего ребенка на отдельные структуры, часть из которых приняли для себя стратегию выживания через спасательство и угождение. Чтобы разобраться с причинами такого поведения, которое забирает у человека собственные ресурсы, не дает жить своей собственной полноценной жизнью, развиваться и расти как личности, строить гармоничные отношения с другими людьми, необходимо найти первичную и повторные травмы, разобраться с их природой и пролечить их. По мере освобождения от механизмов выживания в травме, к которым относится и угождающее поведение, по мере восстановления целостности изначальной подлинной природы человека, будет менять и его самосознание, поведение, вернуться собственные утраченные ранее силы и ресурсы, способность чувствовать и отпадет необходимость в поведении, которое старается увести человека от обращения к самому себе.

Андрей Демкин

Записаться на консультацию

Новые статьи Симбиотическая травма

Назад

Статьи по теме:

Токсичные отношения между партнерами

д-р Андрей Демкин

Личные границы человека

д-р Андрей Демкин

Психологические манипуляции людьми

д-р Андрей Демкин

Психологический контроль человека

д-р Андрей Демкин

Созависимость в любовных отношениях

д-р Андрей Демкин

О сайте

Вы находитесь на сайте врача и психолога Андрея Демкина, посвященном вопросам психологической помощи, психодиагностики и профессионально-психологического отбора и аттестации (оценке) персонала. Для работы с онлайн психодиагностической плаформой перейдите по сслылке: https://dmnsys.ru/

Блог Доктора Демкина

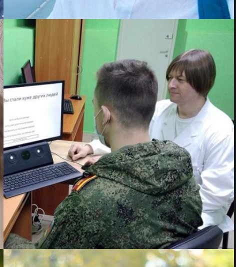
Отвергающий внутренний родитель
20 января 2023

Работа с предками
19 мая 2023

Навигация

Главная
Услуги
Расценки
Контакты
Блог
Поиск

Фото галерея



© 2020, Андрей Демкин. Психология.